آرمان ملّی
armanmeli.ir
سال هشتم
شماره ۲۳۱۱
سه شنبه
۱۴۰۴ • ۱۱ • ۰۷
۰۷ شعبان ۱۴۴۷ / ۲۷ ژانویه ۲۰۲۶

یادداشت

عوارض مصرف خودسرانه داروی اعصاب

مناکروندی
روانپزشک

مصرف خودسرانه یا تجویز نادرست داروهای اعصاب و روان عوارض زیادی دارد و مشکلات معده، و تحت تاثیر قرارگرفتن روابط بین فردی تنها بخشی از این عوارض هستند. در همه رشته های پزشکی ما مبحث اعصاب و روان داریم، اما اینکه مثلا پزشک ارتوپد به دلیل مشکل عصبانیت فرد یا پزشک رشته‌ای دیگر به‌خاطر اختلال خواب داروی آلپرازولام به بیمار بدهد، یک اشتباه بسیار بزرگ است. چون وقتی داروهایی راکه در دسته پام/ Pam هستند مثل آلپرازولام، کلونازپام و اوگسازپام برای فرد تجویز می‌کنیم، درواقع خطر سوء مصرف اینگونه داروها را در بیمار افزایش می‌دهیم. وقتی ما به‌صورت غیرحرفه‌ای شروع به درمان یکسری علائم در بیماران می‌کنیم، هم بیمار را متضرر می‌کنیم و هم دیدگاه جامعه را به این سمت می‌بریم که داروهای اعصاب و روان اعتیادآورند و وابستگی می‌آورند. متاسفانه این ذهنیت نادرست در بسیاری از مردم وجود دارد. نمی‌شود که بیمار با هر علامت و شکایتی مثل غم، گریه، اضطراب، گریه، دلتنگی و کلافگی به ما مراجعه کرد، سریع برایش فلوکستین، سرترالین یا داروهای دیگر در حوزه اعصاب و روان تجویز کنیم. ما مثلا در مورد فشارخون یک عدد و رقم داریم که مجاز هستیم با توجه به آن عدد و رقم برای بیمار دارو تجویز کنیم. ولی در بیماری های اعصاب و روان با توجه به اینکه هیچ عدد و پارامتر آزمایشگاهی نداریم، بر اساس مصاحبه بالینی و اختلال عملکردی که برای بیمار ایجاد شده، دارو تجویز می‌کنیم. در مورد افسردگی، باید ۴ معیار و فاکتور از ۹ معیار و فاکتور موجود را داشته باشد تا ما برای فرد دارو تجویز کنیم. یا نوع افسردگی بیمار باید برای ما مشخص باشد. به‌عنوان یک متخصص به مردم توصیه می‌کنم که به هیچ عنوان سرخود داروهای روانپزشکی را مصرف نکنند. داروهایی مثل داروهای ضدافسردگی، ضداضطراب یا تثبیت‌کننده‌های خلق برای تنظیم مواد شیمیایی مغز طراحی شده‌اند و مصرف نادرست آنها می‌تواند عوارض جدی برای فرد داشته باشد. اگر خانمی خودسرانه داروی اعصاب را مصرف کند، اصلا قادر به برقراری رابطه با همسرش نخواهد بود. مصرف خودسرانه یا تجویز نادرست داروهای اعصاب و روان عوارض کمی ندارد و مشکلات معده، و تحت تاثیر قرارگرفتن روابط بین فردی تنها بخشی از این عوارض هستند.

گیاهی معجزه‌گر اما خطرناک

متخصصان هشدار می‌دهند مصرف نامناسب یا طولانی مدت «آلوئه‌ورا» می‌تواند باعث واکنش‌های آلرژیک پوستی، اسهال و درد شکمی شود. این گیاه حاوی ویتامین‌های A، C، E و گروه B، آنزیم‌ها، پلی‌ساکاریدها و آنتی‌اکسیدان‌ها است.

تسریع بهبود زخم

ژل آلوئه‌ورا سال‌هاست برای سوختگی‌ها و زخم‌ها استفاده می‌شود. وجود ترکیباتی مانند گلوکومانان و جیبرلین باعث تحریک تولید کلاژن و سرعت‌بخشیدن به ترمیم بافت می‌شود. مطالعات همچنین نشان می‌دهد آلوئه‌ورا می‌تواند با افزایش پروتئین‌های آنتی‌اکسیدانی، از پوست در برابر رادیکال‌های آزاد و اشعه محافظت کند.

ضدالتهاب

آلوئه‌ورا با مهار مسیرهای التهابی در بدن، می‌تواند در کاهش درد و التهاب مؤثر باشد. خاصیت ضدخارش آن نیز سبب شده برای تسکین گزیدگی حشرات کاربرد داشته باشد.

کمک به گوارش

مصرف خوراکی آلوئه‌ورا در برخی افراد به بهبود هضم، کاهش ریفلاکس و تسکین زخم معده کمک می‌کند. به‌دلیل وجود آنتراکینون‌ها، این گیاه خاصیت ملین دارد و می‌تواند حرکات روده را افزایش دهد.

عوارض احتمالی

متخصصان هشدار می‌دهند مصرف نامناسب یا طولانی‌مدت آلوئه‌ورا می‌تواند باعث واکنش‌های آلرژیک پوستی، اسهال و درد شکمی شود. از سوی دیگر این گیاه ممکن است قندخون را کاهش دهد.

جمع‌بندی

آلوئه‌ورا با وجود فواید متعدد، یک «درمان بی‌خطر برای همه» نیست. کارشناسان توصیه می‌کنند افراد قبل از مصرف خوراکی آن، به‌ویژه اگر داروی خاصی مصرف می‌کنند، با پزشک مشورت کنند.

اینفوگرافیک: آرمان ملی - موسی بالازاده

دانستنی‌ها

افسردگی ریسک «صرع» را افزایش می‌دهد

طبق نتایج یک مطالعه جدید، افراد مبتلا به افسردگی بیش از دو برابر در معرض خطر ابتلا به بیماری صرع هستند. از سوی دیگر نتایج مطالعه دوم نشان داد که افسردگی روند درمان بیماری صرع را بسیار دشوار می‌کند. دکتر «هووارد گودکین»، رئیس انجمن صرع آمریکا، می‌گوید: «این یافته‌ها بر اهمیت تشخیص زودهنگام هر دو بیماری و هماهنگی در مورد نحوه درمان آنها بین متخصص سلامت روان و متخصصان نورولوژی تاکید دارد.» وی در ادامه می‌افزاید: درمان خوب افسردگی از سلامت مغز حمایت می‌کند. محققان این مطالعه بر اساس داده‌های بدست آمده از هشت تحقیق قبلی دریافتند که افسردگی ریسک ابتلا به بیماری صرع را ۲٫۴ برابر افزایش می‌دهد. دو مطالعه اخیر در مقیاس بزرگ شامل بیش از ۱۱ هزار نفر بود که تایید شده بود ابتلا به افسردگی‌شان تاثیر زیادی در ابتلای شان به بیماری صرع داشته است. دکتر «علی رفعتی»، محقق ارشد بیان داشت: «یافته‌های ما این رابطه را نشان می‌دهد که ریسک ابتلا به بیماری صرع بعد از ابتلا به افسردگی افزایش می‌یابد اما نشان نمی‌دهد که افسردگی عامل ابتلا به بیماری صرع است.» رفعتی در ادامه می‌افزاید: «ما نیاز به آگاهی بیشتر در مورد این رابطه بیولوژیکی داریم اما رابطه بین افسردگی و بیماری صرع می‌تواند ناشی از شبکه‌های مشترک مغز، استرس و مسیرهای التهابی و مشکلات خواب باشد.» در دومین مطالعه، محققان داده‌های بیش از ۹۰ هزار نفری که اخیرا مبتلا به صرع تشخیص داده شده بودند را تجزیه و تحلیل کردند. دکتر «ساموئل ترمن»، سرپرست تیم تحقیق گفت: «افراد مبتلا به بیماری صرع بیشتر در معرض اختلالات رفتاری هستند اما مطالعه ما اطلاعات جدیدی را ارائه می‌کند که مبتلایان به افسردگی عمدتا در درمان اولیه خود ناکام هستند.» وی در ادامه می‌افزاید: این افراد در دریافت اولین داروی ضدصرع خود ناکام هستند بدین معنا که مصرف این داروها را متوقف می‌کنند، داروی شان را عوض می‌کنند یا یک داروی ضدصرع دیگر به رژیم درمانی شان اضافه می‌کنند. به گفته ترمن، ما نمی‌دانیم که چرا یک فرد درمانش را متوقف کرده یا تغییر می‌دهد اما این احتمال وجود دارد که درمان اولیه را تاب نمی‌آورد یا به قدر کافی برایش موثر نیست. افراد مبتلا به بیماری صرع و افسردگی احتمالا از سایر مشکلات سلامت روان نظیر اضطراب، اختلالات خواب، روان‌پریشی، و اختلال دوقطبی هم رنج می‌برند. مبتلایان به هر دو بیماری، با نرخ بالاتر مشکلات قلبی، بیماری های ریوی، دیابت و بیماری کلیه روبه‌رو هستند. ترمن تصریح کرد: «افسردگی به شیوه‌های مختلف بر روند درمان بیماری صرع تاثیر می‌گذارد از جمله بر انگیزه فرد برای ادامه مصرف داروها اثر دارد، شیوه پیچیده مصرف داروها را بسیار چالش‌برانگیز می‌کند یا عوارض جانبی شدیدی دارد.» نتایج این مطالعه، بر اهمیت تلفیق درمان سلامت روان در درمان صرع برای بازدهی بهتر درمان تاکید دارد.

نکته

عفونت انگلی «آکانتامبا»

«آکانتامبا» یک انگل تک‌سلولی است که به طور طبیعی در آب و خاک وجود دارد. این انگل گاهی از طریق تماس لنزهای چشمی با آب مثلا هنگام دوش گرفتن، شنا یا شست‌وشوی نامناسب از لنز می‌تواند وارد چشم شود. این شرایط منجر به نوعی عفونت انگلی موسوم به «کراتیت آکانتامبا» می‌شود. متخصصان هشدار می‌دهند کراتیت آکانتامبا، یک عفونت انگلی نادر چشم که عمدتا در میان استفاده‌کنندگان از لنز تماسی دیده می‌شود، در صورت تشخیص دیرهنگام می‌تواند به آسیب دائمی قرنیه و از دست رفتن بینایی منجر شود. خراش‌های سطحی قرنیه که گاهی بر اثر استفاده از لنز ایجاد می‌شوند هم می‌توانند راه ورود انگل را باز کنند. از طرفی آکانتامبا می‌تواند روی سطح لنز سوار شود یا بین لنز و چشم گیر بیفتد و نفوذ عمیق‌تر را ممکن کند. علائم اولیه این بیماری از جمله قرمزی، درد، حساسیت به نور، اشک‌ریزی و تاری دید می‌تواند شبیه التهاب ساده چشم یا عفونت‌های ویروسی و باکتریایی باشد. در نتیجه، درمان‌های تجویزشده اغلب بی‌اثر و گاه حتی مضرند در حالی که انگل همچنان به تخریب قرنیه ادامه می‌دهد. محققان تاکید می‌کنند که نادربودن این بیماری باعث شده است آگاهی درباره آن حتی در میان چشم‌پزشکان هم محدود باشد و به تشخیص‌های اشتباه منجر شود. شایع‌ترین تشخیص نادرست، کراتیت هرپس سیمپلکس است که خود یکی از عوامل اصلی نابینایی ناشی از عفونت محسوب می‌شود. درمان کراتیت آکانتامبا پیچیده، طولانی و اغلب دردناک است. درمان اولیه تجویز قطره‌های ضدانگلی است که ممکن است لازم باشد ماه‌ها و حتی سال‌ها استفاده شوند. کراتیت آکانتامبا اگر به‌موقع تشخیص داده نشود و درمان تهاجمی آغاز نشود، می‌تواند بسیار خطرناک باشد زیرا این انگل عملا از قرنیه به‌عنوان منبع تغذیه استفاده می‌کند که باعث التهاب و آسیب بافتی می‌شود و در نهایت می‌تواند به از دست رفتن دائمی بینایی منجر شود. متخصصان چشم بر اهمیت تشخیص زودهنگام تاکید دارند و توصیه می‌کنند افرادی که از لنز تماسی استفاده می‌کنند، هرگز لنز را در تماس با آب قرار ندهند، برای شست‌وشو و نگهداری لنز از محلول‌های استریل تجاری استفاده کنند، محلول داخل جالنزی را هر روز عوض کنند و در صورت بروز علائم غیرعادی در اسرع‌وقت به متخصص قرنیه مراجعه کنند. بر اساس داده‌های سال ۲۰۲۳ از ۲۰ کشور از جمله ایالات متحده، انگلیس، هند و کانادا، سالانه بیش از ۲۳ هزار مورد کراتیت آکانتامبا در جهان گزارش می‌شود و کارشناسان می‌گویند ۸۵ تا ۹۵ درصد مبتلایان از لنز تماسی استفاده می‌کنند. لنزهای تماسی ابزار پزشکی هستند و دستورالعمل‌های مراقبت و بهداشت از جمله پرهیز از تماس با آب هنگام شنا، دوش گرفتن یا خوابیدن با لنز بخش مهمی از روال مراقبت از لنز محسوب می‌شود. متخصصان بر ارتباط شفاف و مستمر ارائه‌دهندگان خدمات لنز و مشارکت فعال بیماران از جمله پرسیدن سوال، مرور مطالب مکتوب و گفت‌وگو درباره هرگونه ابهام در استفاده ایمن از لنز تاکید می‌کنند. به گفته پزشکان، افزایش آگاهی عمومی و اطلاع‌رسانی دقیق به مصرف‌کنندگان لنز تماسی می‌تواند در پیشگیری از آسیب‌های جبران‌ناپذیر بینایی نقش مهمی داشته باشد.

ارتباط بهداشت دهان با امید به زندگی

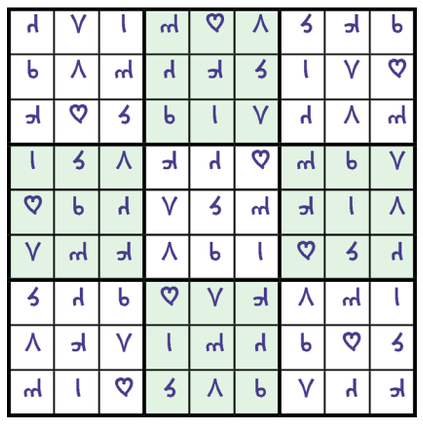
پزشکان به سالمندان توصیه می‌کنند که به‌طور منظم به دندانپزشک مراجعه کنند تا از بروز مشکلات بهداشتی دهان و دندان جلوگیری کرده یا آن را به تعویق بیندازند. متخصصان دریافتند فردی با نارسایی سلامت دهان، به‌طور قوی احتمال اینکه پیری سالم‌تری داشته باشد، کمتر است. آن‌ها یادآور شدند: مراجعه منظم به دندانپزشک برای انجام معاینات و درمان‌های ضروری ممکن است این پیامد را در سالمندان کاهش دهد. متخصصان سلامت دهان در این بررسی ۱۱ هزار بزرگسال را ارزیابی کردند. متخصصان همچنین امید به زندگی سالم در هر شرکت‌کننده را هم برآورد کردند؛ معیاری که نشان می‌دهد فرد چند سال می‌تواند بدون ناتوانی یا افت جدی سلامت زندگی کند. این یافته‌ها نشان‌دهنده ضرورت سیاست‌های سلامت عمومی برای ترویج سلامت دهان است؛ سیاست‌هایی که می‌توانند کیفیت زندگی را به‌طور قابل‌توجهی بهبود بخشند و بار ناتوانی را در میان سالمندان کاهش دهند.

تهدید آلاینده‌ها قبل از تولد آغاز می‌شود

دانشیار دانشکده بهداشت و ایمنی دانشگاه علوم پزشکی شهید بهشتی گفت: آلاینده‌ها تمام عمر و حتی پیش از تولد، سلامت افراد را تهدید می‌کند. عباس شاهسونی، با عنوان اینکه سهم آلودگی‌های ناشی از منابع متحرک و ساکن خصوصا در کلانشهرها بسیار زیاد است، افزود: آلودگی هوا مهم‌ترین تهدید محیط زیستی برای سلامت انسان و از مهم ترین علل مرگ محسوب می‌شود. وی با اشاره به اینکه مرگ و میر بر اثر آلودگی هوا از مهم‌ترین علل مرگ ناشی از بیماری‌های غیرواگیر محسوب می‌شود، گفت: از هر ۸ مرگ که در دنیا رخ می‌دهد، یک مرگ مربوط به آلودگی هوا است. وی اظهارکرد: سردرد، سوزش چشم، سرفه، تنگی نفس یا افزایش مراجعان به مراکز بهداشتی و درمانی از جمله اثرات کوتاه مدت آلودگی هوا است. شاهسونی گفت: آلاینده‌ها تمام عمر و حتی پیش از تولد، سلامت افراد را تهدید می‌کند.

جدول سودوکو

	۲					۵	۱	
۶	۵				۱			۷
		۷	۴	۸		۹		
۲		۵			۷		۳	
۷				۶	۸	۲		
۸	۹				۴	۷	۶	۱
				۱	۹	۶		۴
۵	۸	۱	۶		۲	۳	۷	۹
		۶		۵			۸	۲



جدول کلمات متقاطع — شماره ۲۳۱۱

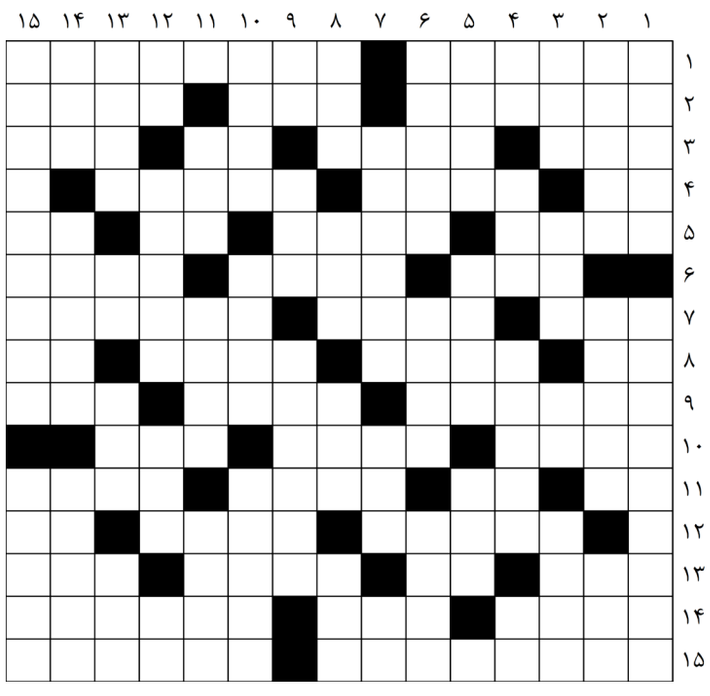
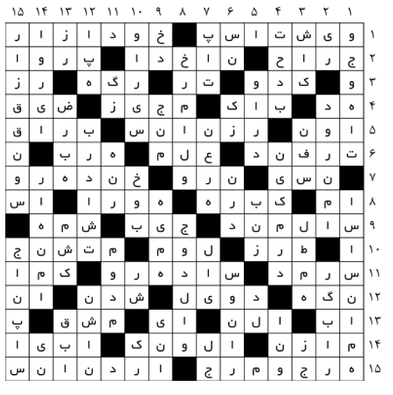
آ ر م ا ن م ل ی

افقی

۱- جنگ و رزم- از بازیگران هالیوود ۲- ژیگول- پسوند شباهت- گوشت گیاهی ۳- مروارید چشم- کراهت داشتن- خرس آسمانی- استوار و محکم ۴- پاروی قایقرانان- بوی بدی می‌دهد- همه و سراسر ۵- آدم‌کشی سیاسی- نوعی بیماری که میکروب از راه زخم وارد بدن می‌شود- دانه خوشبو- حرارت و گرمی ۶- بیان حالت- زبان مردم آذربایجان- واحد شدت جریان الکتریکی ۷- غول برفی- نام تجاری یخدان- چهل روز بعد از عاشورا ۸- قورباغه- مطیع- صوت و آواز- روز قبل ۹- پایتخت جزایر مارشال- ضروری و لازم- بی‌نیازی ۱۰- میان و وسط- تفریق- قسمتی از دوربین ۱۱- قومی ایرانی- روحانی زرتشتی- دلداده- از درختان تناور ۱۲- بدبختی- نی‌نواز- نگاه خیره ۱۳- سوره ۳۴ قرآن‌کریم- پرده توری- گوشواره- مرزبان ۱۴- ماده‌ای درخون- مانند و مثل- خدمت سربازی ۱۵- سریالی از فلورا سام- شهر حوالی کازرون

عمودی

۱- ترس و هراس- از نام‌های روز قیامت ۲- استانی در کشور مان- سوره ۱۰۲ قرآن‌کریم- نوعی ماربزرگ ۳- اسب پهن‌پشت- سرپرست و قیم- موجود نامرئی- آسوده و خلاص ۴- علامت مفعولی- باریدنی در زمستان- کارگران- معاون هیتلر ۵- شهری در استان کرمان- خودخواهی- خوشه انگور نارسیده ۶- بازیکن میانی فوتبال- موزون و متناسب- نوعی مار ۷- معادل فارسی آپ تودیت- ستایش- درخت زبان گنجشک ۸- توده چیزی- اجازه‌دادن- ارزش جنس- ابزار شالیکوبی ۹- بله آلمانی- پایین رفتن آب دریا- بیگانه و غریبه ۱۰- جایگاه مرشد در گودزورخانه- سرکش و نافرمان- کالای غیرمجاز ۱۱- گفتنی عروس خانم- فالگیر- همگی و کلا ۱۲- نماد شیمیایی گوگرد- گل‌ولای- پیامبر- حرف دوم انگلیسی ۱۳- بلندترین قله کوهستانی ژاپن- گداخته‌شدن- قالبی درشعر- دهان ۱۴- جای سرخوردن- زدن نبض و قلب- نوعی قطع کتاب ۱۵- ایالتی با مرکز ساکرامنتو- لشکر



حل جدول ۲۳۱۰